Rezept

Winter-Quinoa-Porridge-Bowl

Ein Rezept von Winter-Quinoa-Porridge-Bowl, am 26.04.2024

Zutaten

30 g	Quinoa
50 g	Haferflocken
1 Prise	Vanillemark
1	Kiwi
2 EL	getrocknete Cranberries
1 TL	Rapsöl
200 ml	Haferdrink
1	Banane
1/2	Orange

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal, 7 g F, 8 g EW, 60 g KH

Zubereitung

1. Quinoa in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Haferflocken dazugeben und kurz anrösten. Quinoa, Haferdrink und Vanillemark zugeben, den Topfinhalt unter Rühren aufkochen lassen und dann zugedeckt bei niedriger Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.

2. Inzwischen die Banane und die Kiwi schälen, Banane in Scheiben schneiden und die Kiwi würfeln. Die Orange samt weißer Haut mit einem scharfen Messer dick schälen und die Fruchtfilets zwischen den weißen Trennhäutchen herausschneiden. Die Filets nach Belieben in mundgerechte Stücke schneiden.

3. Den Porridge auf zwei Schüsseln verteilen, mit den Cranberrys bestreuen, das Obst darübergeben und sofort servieren.